

# かんたん 足もみ健康講座



足は第2の心臓  
やさしくセルフケア

3か月コース

毎日簡単に続けられる、  
“足もみ”の方法を学んで  
足のむくみや腰痛の予防に  
役立てましょう！  
ストレス解消にも効果あり！



- 講師 中村 利雅 (若石足もみ処 中村屋)
- 日時 第1・3(月) 13:30~15:00
- 受講料 2,160円(税込)月2回
- 教材費 2,000円(初回のみ)
- 持参品 筆記用具、タオル、飲料水(お白湯)  
ひざまで出せる柔らかい服装

お申込み・お問合せ

コープさっぽろ東光文化教室 ☎35-8538

旭川市豊岡1条5丁目コープさっぽろ東光店2F

受付時間(月~金) 10:00~19:15(土) 10:00~16:15(日) 休業